

Diciembre 2024

Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO e INTEGRAL** y la bebida es **AGUA**.

Productos de temporada y proximidad.



Plan de reducción del desperdicio.



NUEVA RECETA



ACEITE DE OLIVA VIRGEN



INTEGRAL



PROXIMIDAD



ECOLÓGICO



RESIDUOS



OCASIONAL



ALERGIAS

mawersa
~ 1983 ~

914 600 411
mawersa@mawersa.com
www.mawersa.com

Aportes calóricos teóricos calculados para niños de 6 a 9 años.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de MAWERSA, S.L.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																		
<p>2</p> <p>ARROZI INTEGRAL CON TOMATE </p> <p>TORTILLA DE ATÚN CON GUARNICIÓN DE LOMBARDA </p> <p>YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA </p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>641</td> <td>33</td> <td>19</td> <td>87</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	641	33	19	87	4	<p>3</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO.MORCILLO, CHORIZO, REPOLLO,GARBANZOS,POLLO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>621</td> <td>29</td> <td>10</td> <td>100</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	621	29	10	100	1	<p>4</p> <p>BRÓCOLI AL HORNO CON PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>600</td> <td>33</td> <td>16</td> <td>86</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	600	33	16	86	3	<p>5</p> <p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS</p> <p>SALMÓN EN PAPILOTE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA - LECHE</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>683</td> <td>41</td> <td>17</td> <td>95</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	683	41	17	95	4	<p>6</p> <p></p>										
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
641	33	19	87	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
621	29	10	100	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
600	33	16	86	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
683	41	17	95	4																																																		
<p>9</p> <p>CREMA DE CALABACIN ECO </p> <p>PECHUGA DE POLLO VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>601</td> <td>26</td> <td>19</td> <td>84</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	601	26	19	84	6	<p>10</p> <p>CODITO INTEGRALES BOLOÑESA </p> <p>MERLUZA ALHORNO CON PATATAS HORNEADAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>685</td> <td>42</td> <td>20</td> <td>84</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	685	42	20	84	4	<p>11 RECETA GASTRONÓMICA</p> <p>GUISO DE COL Y GARBANZOS </p> <p>MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>662</td> <td>36</td> <td>14</td> <td>102</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	662	36	14	102	3	<p>12</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS Y POLLO</p> <p>PESCADILLA EN SALSAL AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA - LECHE</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>709</td> <td>33</td> <td>12</td> <td>118</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	709	33	12	118	4	<p>13</p> <p>FABADA ASTURIANA</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>694</td> <td>22</td> <td>34</td> <td>76</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	694	22	34	76	3
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
601	26	19	84	6																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
685	42	20	84	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
662	36	14	102	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
709	33	12	118	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
694	22	34	76	3																																																		
<p>16</p> <p>MACARRONES GRATINADOS</p> <p>CACHELOS DE VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA</p> <p>YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>648</td> <td>38</td> <td>21</td> <td>83</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	648	38	21	83	3	<p>17</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURITAS</p> <p>HUEVO FRITO CON SALSAL DE TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>653</td> <td>39</td> <td>19</td> <td>83</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	653	39	19	83	1	<p>18</p> <p></p> <p>CALDERETA DE PAVO ESTOFADO CON VERDURITAS</p> <p>LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>600</td> <td>53</td> <td>12</td> <td>70</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	600	53	12	70	2	<p>19</p> <p>PUCHERO DE FIDEOS Y HORTALIZAS</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA LA JARDINERA CON ARROZ INTEGRAL </p> <p>FRUTA DE TEMPORADA - LECHE</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>696</td> <td>28</td> <td>17</td> <td>110</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	696	28	17	110	5	<p>20</p> <p>CREMA DE CALABAZA ECO NAVIDEÑA </p> <p>FLAMENQUINES CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.(g)</th> <th>Lip.(g)</th> <th>H.C.(g)</th> <th>AGS(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>612</td> <td>27</td> <td>18</td> <td>89</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	612	27	18	89	5
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
648	38	21	83	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
653	39	19	83	1																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
600	53	12	70	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
696	28	17	110	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
612	27	18	89	5																																																		



Feliz Navidad